



# EFT-Newsletter 04-05/11

Herzlichen Dank für Ihr Interesse an diesem Newsletter, der Sie über die EFT-Klopfmethode informieren will. Er gibt Ihnen hilfreiche Anregungen zur Anwendung und stellt sich Ihren Fragen zu dieser Technik. Weiterhin gibt es aktuelle Hinweise zu meinen Veranstaltungen.

Sie sind eingeladen,

- über **Ihre Erfahrungen** mit EFT zu berichten, die ich an dieser Stelle veröffentliche.
- **Fragen zu EFT** zu stellen, die hier dargestellt und beantwortet werden.
- **Fallberichte** aus Ihren EFT-Anwendungen zu schildern.

Schicken Sie Ihre Beiträge an [kontakt@eft-benesch.de](mailto:kontakt@eft-benesch.de).

---

## Zum Zurücklehnen

»Gehe in deiner Arbeit auf, nicht unter.«

Jacques Tati

**Warum ich zu nichts komme** (wurde mir zugesandt)

Es wird gesagt, dass es gesund ist, jeden Tag einen Apfel zu essen und eine Banane, um genügend Kalzium zu bekommen. Man soll auch eine Apfelsine essen – wegen der C-Vitamine! Dann muss man auch eine Tasse grünen Tee trinken (ohne Zucker, um Diabetes zu vermeiden) – und um das Cholesterin im Körper zu vermindern! Man muss auch mindestens 2 Liter Wasser täglich trinken und genau so viel wieder ausscheiden, wodurch man die Zeit weitgehend im Verhältnis zum bisherigen Aufwand verdoppelt!

Man soll auch täglich einen Becher Yoghurt verzehren, um die guten Bakterien in den Magen zu bekommen, wovon jedoch niemand weiß, was sie überhaupt bewirken, jedoch musst Du mindestens eine Million davon permanent im Magen haben, sonst ist es absolut nicht gut!

Du musst auch täglich ein Glas Rotwein einnehmen (trinken), um einem Herzinfarkt vorzubeugen.

Und dann ein Glas Weißwein, um Dein Nervenköstüm zu schützen!

Und natürlich auch eine Flasche Bier (...i ch erinnere nicht mehr genau, wofür das eigentlich gut ist!?)

Wenn Du allerdings diese drei Getränke gleichzeitig zu Dir nimmst, kannst Du einen Schlaganfall erleiden, was jedoch nicht so viel ausmacht, weil Du das dann ja gar nicht mehr merkst.

Man soll Nüsse und Bohnen bzw. Erbsen jeden Tag verzehren. Sehr viele Nüsse und Bohnen und Erbsen! Du sollst 4 bis 6 Mahlzeiten pro Tag zu Dir nehmen, leichte Mahlzeiten, aber vergiss bitte nicht, dass Du jeden Mundvoll mindestens 36 Mal kauen musst.

Allein dafür vergehen 5 Stunden! Und dann noch ein wichtiges Detail: Nach jeder Mahlzeit musst Du die Zähne bürsten. Bürste Deine Zähne nach dem Apfel, dem Yoghurt, der Banane, den Nüssen, den Bohnen und den Erbsen.

Dies musst Du natürlich machen, so lange du noch Zähne hast, und vergiss bitte nicht die Zahnseide, die Zahnfleischmassage und das Mundwasser.

Wenn Du sowieso schon mit dem Zähneputzen in Gange bist, dann kannst Du ja auch gleich das Bad putzen oder dort eventuell einen CD-Player oder einen Fernseher installieren; denn mit all dem Wasser, dass Du trinkst, sowie mit den anderen Getränken und dem Zähneputzen, wirst Du ganz automatisch sehr viel Zeit im Bad verbringen müssen.

Man muss auch mindestens 8 Stunden pro Tag schlafen – und auch 8 Stunden am Tag arbeiten.

Wenn Du die 5 Stunden hinzurechnest, die beim Essen vergehen, kommst Du bereits auf 21 Stunden. Somit sind noch 3 Stunden zur Verfügung – unter der Voraussetzung, dass Du zur und von der Arbeit nicht in einen Stau gerätst.

Laut Statistik schauen erwachsene Menschen am Tag 3 Stunden Fernsehen. Das funktioniert nicht mehr, wenn man mindestens jeden Tag die empfohlene halbe Stunde (spazieren) geht ... Übrigens ein kleiner Tipp: Nach 15 Minuten umkehren und nach Hause gehen. Sonst wird Dein Spaziergang eine ganze Stunde andauern!!

Du musst Dir auch Zeit nehmen, um Deine Freunde zu treffen, weil sie wie Pflanzen sind. Du musst sie jeden Tag bepüßeln!

Neben allem anderen musst Du dich auch noch informieren, d.h.wenigstens 2 Zeitungen am Tag lesen, um eine kritische Einstellung zum Leben zu bekommen.

Du musst aber auch jeden Tag Sex haben, allerdings ohne dass es zur Routine wird. Du musst innovativ und kreativ sein und jedes Mal Deinen Partner auf neue Art und Weise verführen. Hierfür wird Zeit gebraucht, Zeit die man eigentlich gar nicht hat.

Du musst auch Zeit haben für Deine Familie, Zeit, um Deine Wohnung sauber zu halten, die Fußböden aufzuwischen, das Geschirr zu spülen, Wäsche zu waschen, zu bügeln, um gar nicht davon zu reden, was alles noch anfällt, wenn Du Kinder oder Haustiere hast.

Wenn man all das zusammenrechnet, müssen mindestens 29 Stunden zur Verfügung stehen. Das ist aber nicht möglich! Insofern ist die einzige Lösung, mehrere Sachen gleichzeitig zu machen! Beispielsweise mit kaltem Wasser baden und den Mund geöffnet halten, so dass Du Deine 2 Liter Wasser pro Tag erhältst. Während Du das Bad verlässt – mit der Zahnbürste im Mund –, kannst Du gleichzeitig Sex haben mit Deinem Partner, der fernsieht und die Zeitung liest, während Du den Fußboden schruppst. Dann hast Du immer noch eine Hand frei, um Deine Freunde und Familienangehörige anzurufen. Trinke in jedem Falle danach den Wein, denn das wird unbedingt erforderlich sein!!!

Wenn Du dann noch 2 Minuten übrig hast, sende diese Mail weiter an Deine Freunde, (die man ja jeden Tag bepüßeln sollte), während Du den Apfel isst, der ja –wie gesagt – äußerst gesund ist.

---

## Aktuelles

### Praxis in Memmingen

Doris eröffnet am 1. Juni in Memmingen eine Heilpraktikerpraxis. Neben EFT-Therapie und EFT-Coaching bietet sie auch Dunkelfeldmikroskopie (Vitalblutuntersuchung), eine sehr erfolgreiche Raucherentwöhnung (Injektotherapie), Photonentherapie und Auraclearing an. Ein Spezialgebiet wird der »unerfüllte Kinderwunsch« sein. Ihre Website: [www.praxis-doris-benesch.de](http://www.praxis-doris-benesch.de)

Ich selbst werde neben München dann Ende des Jahres auch in Memmingen vertreten sein.

### Neue Kurspreise

Nach vielen Jahren »Preisstabilität« erhöhen sich die Kurspreise ab August 2011. Bitte die neuen Preise bei den Kursausschreibungen beachten.

**Angebot:** Wer sich bis Ende Juli für einen Kurs zwischen August und Dezember 2011 anmeldet, erhält noch den alten Kurspreis.

---

## Hinweis-Dauerbrenner

### »EFT D.A.CH. – Fachverband der EFT-Trainer/innen & EFT-Anwender/innen«

Informationen zu Satzung des Verbandes, sowie Mitgliedsanträge und weitere Informationen zum Verband und zu EFT finden Sie unter: [www.eft-dach.org](http://www.eft-dach.org).

## EFT-Übungsgruppen

Wer EFT-Levelkurse absolviert hat, soll möglichst viel üben – eigene Probleme angehen, aber dann – bei Interesse – sich auch an Themen anderer Personen wagen. So finden Sie auf meiner Website [www.eft-benesch.de](http://www.eft-benesch.de) unter der Rubrik »Info/EFT-Übungstreffs« Anlaufstellen im deutschsprachigen Raum, die in ihrer Region solche Treffen anbieten, um miteinander zu üben, Erfahrungen auszutauschen und so die EFT-Fertigkeiten zu erweitern. Schauen Sie also mal rein, wenn Sie mit anderen üben wollen, die Liste wird stetig aktualisiert und erweitert. Wer als Koordinierungsstelle einer solchen Übungsgruppe in seiner Region fungieren will, soll mir schreiben, damit ich sie/ihn in meine Website aufnehmen kann. Mindestvoraussetzung für die Aufnahme in die Liste als Übungstreffanbieter/in ist der absolvierte EFT-Level 2.

## Kinder-Anwender-Liste

Wer speziell EFT auch bei Kindern anwendet und für die Arbeit mit Kindern qualifiziert ist, kann sich auf meiner Website [www.eft-kinder.de](http://www.eft-kinder.de) als EFT-Anbieter eintragen lassen. Wenden Sie sich in diesem Falle an mich unter [praxis@eft-kinder.de](mailto:praxis@eft-kinder.de).

---

## Anregungen

### Nutze jede Gelegenheit zum Klopfen

Wie oft erleben wir, dass jemand über sein Leid berichtet, darüber klagt, über Krankheiten erzählt, »alte Geschichten« erneut aufwärmt, die diese Person einfach nicht loslässt. Und obwohl dieses Spiel unentwegt stattfindet, diese Befindlichkeiten und Erlebnisse unzählige Male den anderen Mitmenschen mitgeteilt wurden – es ändert sich kaum etwas im Leben dieser Person: jahrelanger Stillstand eines inneren bzw. physischen Notstandes. Dabei kann leicht Abhilfe geschaffen werden, kann leicht Bewegung in diese Stagnation gebracht werden, ohne selbst »große« und fundierte Kenntnisse über EFT haben zu müssen. Nur eine kleine Maßnahme, die Erstaunliches bewirkt: **Wann immer von Altem aus der persönlichen Geschichte gesprochen wird, von inneren Blessuren und Erlebnissen, von körperlichen Beschwerden und Leiden – es darf dabei kein Moment vergehen, bei dem nicht geklopft wird**, indem während dem Reden bzw. der Unterhaltung kontinuierlich die Klopfsequenz vom Punkt »Innen-seite Augenbraue« bis zum Punkt »Unter dem Arm« und wieder von vorne durchgeführt wird.

Wenn Sie sich also selbst dabei ertappen, wie Sie anfangen über Geschichten und Leid, über Krankheiten und Sorgen zu sprechen oder zu erzählen oder bereits mitten drin sind, beginnen Sie sofort zu klopfen, während Sie weiterhin darüber sprechen. Spricht eine andere Person belastende Themen an, so klopfen Sie und laden Sie Ihr Gegenüber ein, das Gleiche zu tun. Dies gilt auch für den Kontakt zu Ihren Eltern und anderen älteren Personen. Nehmen wir also die **»Tell the story-Technik«** in unseren Alltag mit auf, auch in aller Öffentlichkeit im Cafe, im Restaurant, im Park (eigentlich sollten nur angenehme, erfreuliche Themen am Tisch zum Einsatz kommen, denn wir essen auch diese Themeninformationen mit, die die »Verdauung« belasten und weitere negative Auswirkungen haben können, wie z.B. Allergien). Für den Einsatz von EFT in der Öffentlichkeit (wenn Vorbehalte eines für andere sichtbaren Klopfens bestehen) siehe die Newsletter 08/06 und 03/07.

Wenn erzählt wird, sind wir auf das Thema eingestimmt, haben (indirekten) Kontakt zu den versteckten »Störfeldern« in uns. Durch das Klopfen während dem Erzählen werden diese Störfelder angegangen. Auf diese Weise werden mit der Zeit (Stichwort Ausdauer) innere Belastungen zunehmend abgeschwächt, was sich positiv auf das Leben dieser belasteten Menschen auswirken wird.

Machen wir das Klopfen zur alltäglichen Gewohnheit und erinnern wir andere auch daran. Und erfreuen wir uns an den (noch) ungewohnten Anblick, wenn Menschen gegenüber sitzen und z.B. im Cafe während der Unterhaltung Klopfpunkte stimulieren. Ein Anblick, der hoffentlich bald zur Gewohnheit werden wird.

Gerne höre ich von Ihren Erfahrungen und Ihren Anregungen und Fragen.

---

## Fallgeschichten / Berichte

### **Einfach so!** (ein Bericht von einer Kursteilnehmerin)

»Hab mir kürzlich die Handfläche verbrannt, Herdplatte war doch noch an... tja... der Schmerz war ziemlich arg, nur Kälte hat geholfen. Am Abend hatte ich dann endlich Zeit für mich, nachdem die Kinder im Bett waren, war aber auch schon sooo müde, gleichzeitig war mir klar, ich werde nicht gut schlafen können, wenn ich jede Stunde einen frischen Eisbeutel auflegen muss ... Jetzt hab ich mich mit meinem Unbewussten unterhalten und so was in der Art gesagt: »Du weißt eh, wo und wie und wann mir diese Verbrennung weh tut ... du weißt schon: dieser stechende brennende Schmerz auf der linken Handfläche und der dazugehörnde Ärger über mich selbst, dass ich so wenig achtsam war ... ich bin jetzt so müde ... machen wir es so: du kümmerst dich um den Fokus, ich klopfe die Punkte und schau nebenbei einen netten Film an, O.K.? Zu mehr reicht meine Kraft heute nicht.« Ich hab so ca. 45 Minuten geklopft – wie in Trance, während ich den Film verfolgt habe, und dann hab ich mal hingespürt und bemerkt, der Schmerz ist vollständig verschwunden, einfach weg. Und er kam auch nicht mehr, und die Wunde ist superschnell verheilt und die frische Haut rasch nachgewachsen. Ich war so dankbar und gleichzeitig erstaunt, dass es sogar so funktioniert, ohne meinen bewussten Verstand... Weltklasse!«

*Kommentar von mir:* Wenn das Klopfen gut integriert ist, kann man durchaus den Auftrag an das Unterbewusste abgeben, dass wenn man an sich klopft, ein bestimmtes Thema bearbeitet werden soll, auch wenn man sich gerade nicht darauf konzentriert. Dieser Vorgang, das Unterbewusste zu beauftragen, findet auch beim »Borrowing benefits« statt.

### **Prüfung bestanden** (ein Bericht einer Kursteilnehmerin)

»... Außerdem wollte ich noch eine tolle Erfahrung bezüglich EFT erzählen: Meine Tochter hat heute ihren Führerschein bestanden! Wir haben am Samstag abend die *Filmtechnik in der Zukunft* angewandt und alles, was als Aufregung aufgetaucht ist, geklopft. Am Anfang der Sitzung hatte sie starke Zweifel, weil sie in der Vergangenheit bei den Fahrstunden sehr unregelmäßig war. Sie war diese Woche nur am Freitag gut gefahren, an den anderen Tagen war es nicht so gut.

Wir haben die »weichen Knie«, die »Aufregung«, die »Selbstzweifel« in diesem Phantasie-Film beklopft. Am Ende war sie sehr sicher und hatte Vertrauen. Heute Morgen hat sie es geschafft ...«

### **Positive Überraschung in der Höhe** (Bericht einer Kursteilnehmerin)

»Hallo Horst, ... was ich dir schon lange schreiben wollte. Ich war letztes Jahr im Juni bei dir beim Eft-Kurs Level 1. An dich als Kursleiter ein sehr großes Lob. Deine Arbeit hat mich sehr beeindruckt. Ich absolviere derzeit eine Ausbildung in Psychotherapie – ein sehr praxisorientierter – und denke sehr oft an deine Aussage zurück, dass ein Mensch mit EFT nicht an die Gefühle von damals zurück muss, sondern im Hier und Jetzt arbeitet. Ich finde, dass durch die Methode EFT der Mensch in seiner eigenen Geschwindigkeit seine Probleme/Blockaden betrachten und verarbeiten kann. Auch wenn ich bis jetzt noch nicht mit EFT arbeite, habe ich sie immer im Hinterkopf. Einen Erfolg kann ich dir auch berichten:

Ich habe in deinem Kurs meine Höhenangst geklopft. Leider kam ich danach nicht zum Bergsteigen und zum Ausprobieren, aber im August fuhr ich mit meinen Ministranten nach Rom und begab mich auf den Petersdom, wohl wissend, dass wenn meine Höhenangst nicht weg ist, das kein Spaß wird.

Beim Raufgehen kam das Angstgefühl wieder hoch. Ich klopfte im Weiterlaufen (WER SCHON DORT WAR: MAN KANN NUR VORWÄRTSGEHEN, NICHT ZURÜCK)alle Gefühle, die so hochkamen: die enge Treppe, meine Angst, die Höhe usw., und als ich oben aus der Tür ins Freie kam, konnte ich zum ersten Mal in meinem Leben den Ausblick über Rom in dieser Höhe genießen! Keine Höhenangst mehr weit und breit! So, das wollte ich dir schon lange schreiben.

Vielen Dank und Liebe Grüße«

Ihre Erfahrungen und Erlebnisse mit EFT und Ihre EFT-Fälle (erfolgreiche bis weniger erfolgreiche) könnten hier stehen. Dies ermutigt auch andere, sich an EFT zu versuchen. **Schreiben Sie, damit dieser Newsletter eine Fundgrube und Hilfe für andere EFT-Anwender sein kann und bleibt!**

---

## Aktuelle nächste Termine

Näheres zu den Kursen und weitere Termine **für das Jahr 2011** am Ende des Newsletters bzw. unter [www.eft-benesch.de](http://www.eft-benesch.de).

### EFT-TRAINING UND AUSBILDUNG

#### ► Level 1

- **Bei mir:** Der nächste Termin für einen **Level-1-Kurs**: Samstag/Sonntag **28./29. Mai 2011** (9.30 bis 18 Uhr und 10 bis 17 Uhr) auf dem Scharlhof in Röhrmoos / München.
- **Vahrn/Brixen (Südtirol): Level-1-Kurs** am Freitag/Samstag **04.05. November 2011**. Informationen und Anmeldung bei Monika Engl, Bildungshaus Kloster Neustift, Stiftstraße 1, I-39040 Vahrn, Tel.: +39-0472-835588, Email: [bildungshaus@kloster-neustift.it](mailto:bildungshaus@kloster-neustift.it).

#### ► Level 2

- **Bei mir:** Der nächste Termin für einen **Level-2-Kurs**: Samstag/Sonntag **09./10. Juli 2011** (9.30 bis 18 Uhr und 10 bis 17 Uhr) auf dem Scharlhof in Röhrmoos / München.
- **Vahrn/Brixen (Südtirol): Level-2-Kurs** am Freitag/Samstag **03./04. Juni 2011**. Informationen und Anmeldung bei Monika Engl, Bildungshaus Kloster Neustift, Stiftstraße 1, I-39040 Vahrn, Tel.: +39-0472-835588, Email: [bildungshaus@kloster-neustift.it](mailto:bildungshaus@kloster-neustift.it).

#### ► Level 3

- **Bei mir:** Der nächste **Level-3-Kurs**: Samstag/Sonntag **21./22. Mai 2010** (9.30 bis 18 Uhr und 10 bis 17 Uhr) in Röhrmoos / München.

Es lohnt sich sicherlich, diesen Kurs öfters zu besuchen, da mit jedem weiteren Level-3-Kurs immer neue Themen angesprochen und EFT-Fertigkeiten weiter vertieft werden können. Für Wiederholer gibt es einen Preisnachlass von Euro 70,-.

### NEU

#### ► EFT-Supervision

- **Bei mir:** Der nächste **Supervisionskurs**: Samstag/Sonntag **25./26. Juni 2011** (9.30 bis 18 Uhr und 10 bis 17 Uhr) in Röhrmoos / München.

### EFT-SPEZIALSEMINARE

Diese Seminare dienen dazu, EFT-Kenntnisse auf bestimmten Problemfeldern zu erlangen, bereits bestehende Kenntnisse zu vertiefen, Möglichkeiten zur Spezialisierung zu schaffen und eigene spezifische Probleme noch intensiver anzugehen. Siehe hierzu auch meine Website [www.eft-benesch.de](http://www.eft-benesch.de).

#### ► Nächste Kurse »Frei von Allergie mit EFT«

- **Bei mir** (München-Solln) am Samstag, **23. Juli 2011** (am Folgetag der Kurs: »Die Anwendung von EFT bei Kindern«) von 9.30 Uhr bis 18 Uhr.
- **Herzogenbuchsee** (Schweiz) am Samstag, **20. August 2011** (am Folgetag der Kurs: »Die Anwendung von EFT bei Kindern«) von 9.30 Uhr bis 18 Uhr. Informationen und Anmeldung bei: Reto Wyss, Schweizerisches Zentrum für EFT und Energiepsychologie, Email: [info@emofree.ch](mailto:info@emofree.ch).

► **»Systemisches Integrieren«** am Samstag/Sonntag **16./17. April 2011** (9.30 Uhr bis 18 Uhr und 10 Uhr bis 17 Uhr) auf dem Scharlhof in Röhrmoos / München.

► **Der nächste Basis-Kurs »Thema Geld – Lust auf Wohlstand«**

**Freitag 14. bis Sonntag 16. Oktober 2011** (17 bis 21 Uhr, 10 bis 18 Uhr und 10 bis 17 Uhr) auf dem Scharlhof in Röhrmoos / Nähe München.

► **Der nächste Folgetag »Thema Geld – Lust auf Wohlstand«**

**Samstag, 11. Juni 2011** (9.30 bis 18 Uhr) in München-Solln. Voraussetzung für die Teilnahme ist der Basis-Kurs.

► **Der nächste Kurs »Frei von spezifischen Ängsten und Phobien«**

**Samstag/Sonntag 29./30. Oktober 2011** (9.30 bis 18 Uhr u. 10 bis 17 Uhr) in Röhrmoos / München.

## WEITERES

**Sie können auch selbst EFT-Gruppen und EFT-Kurse organisieren**, auch für ganz spezielle Themen und Inhalte, und mich als Gruppen- bzw. Kursleiter einladen. Treten Sie hierzu in Kontakt mit mir.

---

## Die EFT-Kinderecke

### Aus der Welt der Kinder

Bei einem Spaziergang ruft Moni: »Papa, trag mich! Ich hab mir die Muskeln abgelaufen!«

aus: Zucker ist mein liebstes Salz, Eichborn-Verlag

### Gruppenintervention vor einer Aufführung (Bericht einer Kursteilnehmerin)

»Hallo Horst, ich möchte Dir gerne mein EFT-Erlebnis vom Wochenende berichten – vielleicht kannst Du den Bericht für Deinen Newsletter gebrauchen.

Meine Tochter ist aktive Rock'n'Roll-Formationstänzerin und musste am Wochenende nach Flensburg zum Turnier. Bereits im Vorfeld hatte ich mit der Leiterin der Tanzabteilung, die auch Trainerin einiger Formationen ist, Kontakt bezüglich der Pollenallergie ihrer Tochter. Wir vereinbarten eine EFT-Runde für Freitag Abend im Hotel, die sich aber leider zerschlagen hatte, da alle nach 12 Stunden Busfahrt relativ leer waren.

Am Samstag morgen fuhren wir mit dem Bus zur Fördehalle. Das übliche Programm spulte sich ab: Aufwärmen, Stellproben etc. Die erste Runde aller Formationen war durch, und nachdem verkündet wurde, wer in die zweite Runde kommt, kam die Trainerin zu mir und bat mich zu ihrer Tochter, einer sehr pflichtbewußten, ehrgeizigen Jugendlichen (13 Jahre). Ich fragte sie nach ihrem Befinden, und sie verspürte starke Schmerzen in den Beinen, die Knie kippten nach außen weg, und sie hatte beim Belasten kein Gefühl. Eine Verletzung konnte ausgeschlossen werden. Ihre Augen war leer und feucht und der Blick sehr traurig. Gemeinsam formulierten wir den Setup-Satz und begannen zu klopfen. Im Laufe von weiteren Klopfunden wanderten die Symptome in den Nackenbereich und danach in das Schulterblatt. Plötzlich begannen die Augen des Mädchens zu glänzen, und sie fühlte sich frei von Schmerzen. Ihre Augen strahlten etwas. Die Trainerin bat nun alle Tänzerinnen und Tänzer zu einem kurzen Eintanzen. Auch das Mädchen begann auf ihrer Position zu tanzen. Plötzlich kippten wieder die Knie weg. Sofort kam sie zu mir, und wir klopfen wieder einige Runden, bis sie richtig tanzen konnte.

Ich war entlassen! – Dachte ich! Als ich die Halle verlassen wollte, rief mich die Trainerin zu sich und den anderen der Gruppe. Sie hatte spontan gefragt, ob ich mit ihnen auch klopfen sollte, wie mit ihrer Tochter, und alle hatten dies bejaht. So bat Sie mich, mit den 6 Paaren zu klopfen. Im Moment wusste ich gar nicht, wie ich einer Gruppe von 13 Personen innerhalb von 5 bis 10 Minuten gerecht werden könnte um ihnen zu helfen. Ich setzte mich also mit in die Runde, schaute alle der Reihe nach an und

fragte: «Wie fühlt Ihr Euch?» «Nicht gut.» – «Ich habe Angst. Hoffentlich mache ich keinen Fehler.» – «Wir sind die Favoriten und tanzen so schlecht» u.s.w. All diese Aussagen kamen bei mir an. Daraufhin schaute ich jedem einzelnen in die Augen und ein Frage-Antwort-Spiel begann. Gleichzeitig begann ich, mit der Handfläche nur meine Thymusdrüse zu klopfen und bat alle im Kreis, dies auch zu tun. (*Kommentar von mir:* In den Kursen bei mir lernen die Teilnehmer/innen, statt des Schlüsselbeinpunktes flach über den oberen Teil des Brustbeins zu klopfen, wobei beide »Nierenpunkte« plus die Thymusdrüse stimuliert werden.)

»Stell dir vor, Du stehst jetzt draußen auf der Tanzfläche – was macht dieser Gedanke mit Dir?« – »Ich habe Angst!« – »Warum hast Du Angst?« – »Weiß ich nicht, ich habe nur Angst.« – »Musst Du Angst haben?« – »Eigentlich nicht.« – »Warum hast Du dann Angst!« – »Weiß ich nicht, eigentlich kann ich meine Choreographie!« – »Warum 'eigentlich', kannst Du Deine Choreo?« – »Ja, die kann ich!« – »Sag es nochmal!« – »Ja, ich kann meine Choreo.« – »Sag es nochmal ganz laut, dass es alle hier im Kreis hören können!« – »Ja, ich kann meine Choreo, ich muss keine Angst haben!« – »Stell Dir jetzt vor, Du stehst jetzt auf der Tanzfläche, was macht dieser Gedanke mit Dir?« – »Ich fühle mich gut. Ich freue mich. Ich tanze so gerne!«.

So ging ich der Reihe nach alle durch, wobei ich besonders auf die Augen der Einzelnen achtete und bei einem »Ja« auf meine Frage, ob es ihr oder ihm gutgehe bei dem Gedanken evtl. noch nachfragte. Wenn es bei dem »Ja« blieb, forderte ich die Person auf: »Sag es laut, sag es den anderen im Kreis, die wollen es auch hören!« Während der ganzen Zeit klopfen wir alle rhythmisch unsere Thymusdrüse.

Der Eine meinte, er hätte Angst, einen Fehler zu machen, worauf ich ihn fragte, warum er davor Angst hätte. Er dürfe keinen Fehler machen! Ich fragte, wer dies sage. Eigentlich keiner. »Warum darfst Du keine Fehler machen?« – »Weiß ich nicht!« – »Möchtest Du nicht weiter lernen und dich verbessern?« – »Doch!« – »Woraus lernt man?« Er fing an zu lachen und seine Augen strahlten plötzlich: »aus Fehlern lernt man.« Ich forderte den Jugendlichen auf, wie alle zuvor, laut in den Kreis zu wiederholen: »Ich darf Fehler machen!« Nach der Frage der Einschätzung bei dem Gedanken, jetzt draußen auf der Tanzfläche zu stehen, strahlte er mich an und sagte: »Ich fühle mich gut, ich mache keinen Fehler, weil ich meine Choreo beherrsche!«

Nachdem alle Blockaden gelöst waren, fragte ich die ganz Gruppe wieder: »Wie fühlt Ihr Euch jetzt bei dem Gedanken, dort draußen auf der Tanzfläche zu stehen?« Ein lautes »Gut« war zu hören. Ich fragte erneut, und das »Gut« wurde noch lauter und alle strahlten um die Wette. Ich entließ sie rechtzeitig, wünschte ihnen viel Spaß bei ihrem Auftritt und ging zurück auf die Tribüne. Ein Junge kam noch schnell zu mir und bedankte sich, da er erst seit einem halben Jahr bei der Gruppe sei und zuvor ganz furchtbar nervös gewesen sei (der mit dem Fehler, den er nicht machen dürfe). Ich zeigte ihm dann noch schnell die Fingerkniffe (*das »öffentliche Klopfen« mit den Fingerpunkten, siehe auch meine Newsletter 08/06 und 03/07*).

Dann kam diese Formation auf die Bühne. Auf die Entfernung konnte ich ihre Augen nicht sehen, aber ihre strahlenden Gesichter. Die Musik begann, und ihr Tanzen auch. Ich war so fasziniert, wie jede/jeder Einzelne vor Energie sprühte und irre viel Spaß an dieser Darbietung hatte. Besser konnte eine Choreo nicht gelebt werden.

Als es zur Siegerehrung kam, warteten wir alle gespannt auf das Ergebnis. Die Formation erhielt von allen sechs Wertungsrichtern den 1. Platz, und damit waren die Kinder in der Formation Schüler Turniersieger. Die Gruppe tobte vor Freude auf der Tanzfläche und die Eltern tobten auf der Tribüne. Ich war so bewegt, dass mir die Tränen in den Augen standen.

Ich kenne diese Jugendformation seit vier Jahren und habe ihren »Werdegang« bei den Turnieren miterlebt. Hier war die Blockadenauflösung mit EFT nicht nur neu, sondern auch sehr hilfreich, da dieses Team bei jedem Turnier als Favorit gehandelt wird und somit automatisch ein enormer Druck entsteht. Hinzu kommt, dass sie das Wochenende zuvor bei der Jugend-WM nur auf dem 5. Platz gelandet waren und dadurch das Selbstbewusstsein äußerst angekratzt war.

Mittlerweile hat mich die Trainerin gebeten, ihre Gruppe mit EFT regelmäßig zu coachen – die Einzelnen bei Bedarf – und die Gruppe während des Turnieres, wenn ich auch dabei bin, ansonsten beim letz-

ten Training vor der Turnierfahrt. Sie bedankte sich bei mir, da ich anscheinend intuitiv ihre »Problemkinder« erkannt habe und dort mit EFT Blockaden auflösen konnte. Die Trainerin hatte bereits von ihrer Heilpraktikerin Klopf-Tipps für sich selbst erhalten, war aber nie richtig damit klar gekommen. Diese Art von EFT, die ich mit ihrer Tochter angewandt hatte, findet sie toll.

Eigentlich hatte ich nicht damit gerechnet, so schnell so viele Leute von und mit EFT begeistern zu können! Selbst meine Tochter, die bisher nur in dringenden Notfällen mit mir geklopft hat, ist plötzlich ganz angetan von dieser »Sch....-Klopferei! Na ja, wenn ihre großen Vorbilder das machen, ist es was Gutes! ;-)

Bei Dir, lieber Horst, möchte ich mich ganz herzlich bedanken! Ohne dich wäre dieser Erfolg nicht möglich gewesen – Du hast mir EFT so vermittelt, dass ich es als ein noch etwas unsicherer Neuling doch schon an andere weitergeben kann. Vielen Dank! Ich freue mich auf den nächsten Kurs – ich bin einfach begeistert!«

**Schreiben Sie mir Ihre Erfahrungen und Anregungen beim Klopfen mit Kindern, damit diese Beiträge viele weitere Menschen anregen, das Klopfen auch bei Kindern zu wagen.**

### Die nächsten Kurse »Anwendung von EFT bei Kindern«

- **Bei mir** (München-Solln) am Sonntag, **24. Juli 2011** (am Vortag der Kurs: »Frei von Allergie mit EFT«) von 9.30 Uhr bis 18 Uhr.
- **Herzogenbuchsee** (Schweiz) am Samstag, **21. August 2011** (am Vortag der Kurs: »Frei von Allergie mit EFT«) von 9.30 Uhr bis 18 Uhr. Informationen und Anmeldung bei: Reto Wyss, Schweizerisches Zentrum für EFT und Energiepsychologie, Email: [info@emofree.ch](mailto:info@emofree.ch).

**Sie können selbst Vorträge und Kurse organisieren** und mich als Referenten bzw. Kursleiter einladen. Treten Sie hierzu in Kontakt mit mir.

---

## Anmelden und Abmelden dieses Newsletters

### Wichtiger Versandhinweis

Ich versende diesen Newsletter nur an Abonnenten oder an Interessenten, die mit mir in Kontakt getreten sind.

- Für eine **Anmeldung, Abmeldung** oder **Änderung Ihrer Email-Adresse** schicken Sie mir bitte eine Meldung per Email oder eine Notiz via Website [www.eft-benesch.de](http://www.eft-benesch.de), Rubrik »Newsletter«.
- Ich versichere, dass Ihre Email-Adresse und weitere Angaben **streng vertraulich** behandelt und an Dritte nicht weitergegeben werden.

### IMPRESSUM

Dieser Newsletter wird herausgegeben von Horst Benesch, Neidensteiner Straße 11 a, 81243 München, Tel: 089-37488928, [newsletter@eft-benesch.de](mailto:newsletter@eft-benesch.de), [www.eft-benesch.de](http://www.eft-benesch.de), [www.eft-kinder.de](http://www.eft-kinder.de)

### DER AUTOR

**Horst Benesch**, Heilpraktiker (Psychotherapie), ausgebildet in verschiedenen Verfahren der humanistischen Psychotherapie, EFT-Therapeut, EFT-Trainer, Seminarleiter, Wohlstandscoach, Buchautor. Praxis in München.

München im April 2011